

Arzù - Santiago - Arzù

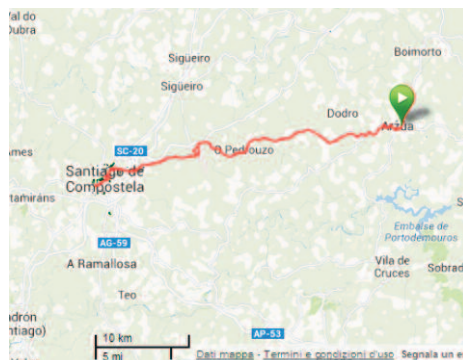
Partenza alle ore (h:m)	8.22
Tempo trascorso (h:m)	11.55
Arrivo alle ore (h:m)	20.17
Distanza percorsa (km)	84,89
Velocità media (km/h)	7,1
Calorie consumate (Kcal)	4665
Temperatura minima (°)	10
Temperatura massima (°)	43
Aumento di quota (m)	1183
Km totali (km)	2382
da S. Jean P.d.P. a Santiago	839

mi ha chiesto se volevo spedire la bici, io non ero preparato all'evenienza, ma ci ho pensato un attimo e gli ho detto che potevo avere la necessità di spedire un pacco. Lui mi ha portato in ufficio, mi ha lasciato lavorare sulla bici ed io ho messo insieme 4 kg di roba in SURPLUS che ho spedito a Firenze per 25 €. Il prezzo mi è sembrato ragionevole, mi sono sbarazzato di 4 kg di materiale che non mi serviva, e poi via, di nuovo in sella.

E' evidente che ho sbagliato a fare il carico della bici alla partenza; ma almeno 2 Kg erano il kit per viaggiare sullo sterrato, gli altri 2 li ho messi insieme ripulendo fino all'osso tutta la attrezzatura.

Sulla strada del ritorno mi sono fermato da un tabaccaio a comprare dei francobolli per delle cartoline che avevo preso nella zona turistica di Santiago. Lì ho trovato da comprare dei sigari Castigliani, molto simili ai sigari Toscani (ne sto fumando uno ora, in completo B + S + M), ecco, questa è stata la ciliegina che ha coronato di positivo una giornata non perfetta.

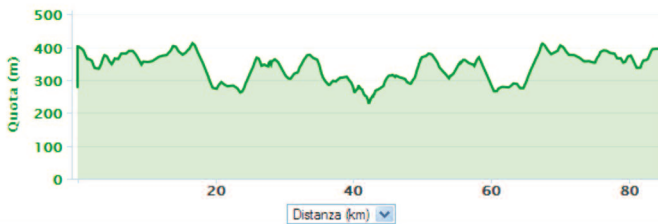
Poi, il ritorno ad Arzù e ritrovare posto allo stesso Ostello (quello Municipale era pieno come ieri), mi ha messo proprio di buon umore. Nell'Ostello sapevo già come muovermi, ho fatto la spesa al supermercato, ora sono qui sul terrazzo, al tavolino, già cenato, in piena soddisfazione, con B + S + M.



Ottima cena, ottimo Ostello, ottima organizzazione: il ritorno sta iniziando con buone prospettive, così come l'andata.

Mercoledì 24 Luglio

ore 14.09 30° giorno Su una panchina sulla strada vicino a Portomarin.



Continuo ad essere contento di aver deciso di rifare il Cammino all'indietro: "La Vuelta", così la chiamano, che credo voglia dire "Il Ritorno". Quasi nessuno la fa; io avevo incontrato un giovane, a piedi, da solo, mi pare dalle parti di Sahagùn, che faceva "La Vuelta". Mi sembrava un po' GRULLO, ma, evidentemente, io gli devo assomigliare molto.

Quando dico a qualcuno che sono venuto in bicicletta da Firenze, e che ci sto tornando, i miei interlocutori strabuzzano gli occhi fuori dalle orbite come Jim Carrey nel film "The Mask".

Già in Santiago, vicino alla Cattedrale, mi hanno messo in imbarazzo: erano un pullman di Italiani in gita e la Guida, che evidentemente aveva riconosciuto il mio abbigliamento da bici, tutto spon

sorizzato da ditte dell'Interland Campigiano, ha esclamato: "Un Italiano! Un Italiano in bici!". E tutti mi sono venuti intorno, a farmi domande e ad esprimermi meraviglia. Mi sono sentito un fenomeno da baraccone e la cosa non è stata di grande soddisfazione.

Ora sto facendo quella strada che avevo saltato all'andata, sbagliando e passando da Lugo; meno male che la faccio adesso perchè è una zona tra le più belle di tutto il cammino. Molto percorso è comune con il sentiero dei camminatori; si attraversano raggruppamenti di case rurali e posti che non credevo esistessero più. La strada è piccola, ma asfaltata e non ci passa nessuno.

In una di queste strade, a testimonianza della pace e tranquillità che c'è, ho trovato addirittura un cimitero che si affacciava sulla strada carrabile pubblica. E' stato simpaticissimo; mi ha dato la sensazione di come il culto dei morti, qui, si mescoli con la vita di tutti i giorni e mi sembrava quasi di sentire nell'aria tutti i saluti che gli abitanti del paesino hanno mandato ai loro cari mentre andavano al lavoro.



Attraversando i paesini, si trova qualche Bar, ma poca roba perchè qui, il posto, non è molto turisticizzato.

E gli odori! Gli odori che sento! Di stalla, di muffa, di erba tagliata, di terra, di polvere: sono assolutamente una poesia. Questi odori, come una poesia composta da versi bellissimi, allargano la mente e, più che riempirti le narici, ti riempiono il cuore e ti rendono leggero come l'aria, come l'aria che senti attraversare questi campi.



Ore 21.05 Albergo "O Escalinata" località Sarria
Eehh, si! Stasera sono in Albergo: camera singola e 15 € perchè l'Ostello era pieno.

Avevo domandato informazioni per l'Ostello ad una ragazza che poi ho scoperto essere Italiana. Lei è stata molto gentile e mi ci ha accompagnato. L'Ostello non mi ha potuto ospitare, ma, quasi di fronte c'era questo albergo, allora non mi sono più mosso.

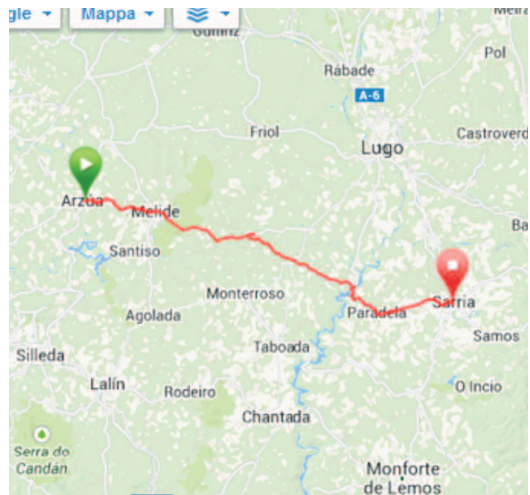
Ora sto scrivendo appoggiato alla finestra, seduto su un panchetto, con B + S + M. Non è scontato trovare le situazioni ideali per compiere il rito B + S + M, spesso manca qualcosa: o manca il tavolo, o manca la birra, oppure non va bene il posto, l'atmosfera. Bisogna arrangiarsi. Però ci sono altri che scrivono, e si arrangiano tutti. A Santiago ho visto una tizia, ma doveva essere una giornalista, forse un po' sprovveduta, che scriveva su di un foglio di carta mezzo strappato. Beh, l'importante è scrivere!



Quindi sono a Sarria, ho lasciato Santiago da circa 120 km e sto felicemente percorrendo la via

Arzúa-Sarria

Partenza alle ore (h:m)	8.35
Tempo trascorso (h:m)	9.54
Arrivo alle ore (h:m)	18.29
Distanza percorsa (km)	80,32
Velocità media (km/h)	8,3
Calorie consumate (Kcal)	4.840
Temperatura minima (°)	13,0
Temperatura massima (°)	37,0
Aumento di quota (m)	1.378
Km totali (km)	2.462



del ritorno. Questa città è nota per essere il posto più conosciuto per partire per il percorso minimo del Cammino di Santiago.

Che differenza tra un percorso minimo come questo e quello che sto facendo io! Mah, ad ognuno il suo!



Stasera cena arrangiata perché non ho indovinato il programma: ho mangiato qualcosa prima della doccia perché avevo fame, poi sono andato a fare una passeggiata per la città ed ho mangiato dei dolci; cercavo una polperia perché volevo chiudere in bellezza, ma, quella che ho trovato, non mi è piaciuta.

(era troppo elegante e, dentro, non c'era nessuno), allora ho finito di mangiare i dolci e sono tornato in albergo.

Francamente, qui in Spagna, pensavo di trovare locali tipici, tipo bettole, pensavo di mangiare cose nuove e strane. Macché! Tutti bar moderni che fanno anche cose da mangiare o ristoranti come trovi in Italia. Almeno a Firenze c'è qualche Fiaschetteria ed in molti posti trovi il "mangiare da strada". Qui no. Ci contavo e mi dispiace molto. Forse bisognava venire in Spagna 50 anni fa, ma, allora, io ero troppo giovane; forse, bisognerebbe che andassi a tentare l'avventura in qualche posto sperduto nel mondo, ma ora sono troppo vecchio. Comunque mi accontento di fare quello che faccio e di pedalare, come oggi, su strade bellissime, in campagna, senza traffico e senza fretta.

Ho anche controllato la tabella di quel "ciclista-fenomeno" che ha fatto Assisi – Santiago e che è stata il mio punto di riferimento: ebbene, alla fine lui ci ha messo solo 2 giorni meno di me. Ha, ha!

Lui andava molto forte e faceva un sacco di km al giorno, ma poi si fermava giorni



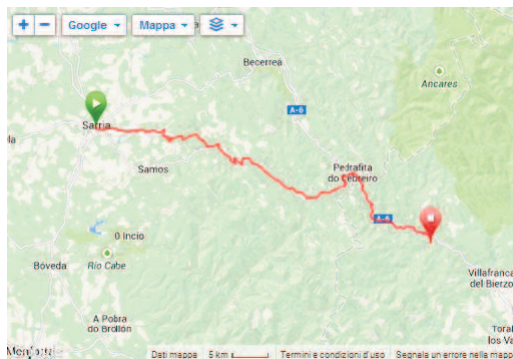
interi per riposare. Io, invece, ancora non ho fatto un giorno intero di sosta (e questo è il 30° giorno di viaggio!), ho solo fatto delle tappe leggere quando dovevo recuperare. Eehh, come vecchietto, forse anch'io sono un piccolo fenomeno.

Giovedì 25 Luglio 31° giorno ore 19.52 Al Campeggio

Sono in un campeggio a 10 km da Villafranca del Bierzo, a circa 170 km da Santiago, vicino alla località di Trabadello.

Che bello stare in un bel campeggio, nel verde, all'ombra, a sedere ad un tavolino accanto alla tenda e con Birra, Sigaro e Mole-skine (B+S+M) !

Si! Sono ottimamente sistemato e sto aspettando l'ora fissata per andare al Ristorante del Campeggio. C'è un fiumiciattolo, il Rio Valcarce, che gorgoglia a 30 m dalla mia tenda; la temperatura è di 25° e credo non possa esserci sistemazione migliore di questa. Per la verità, avevo programmato di andare all'Ostello di Villafranca del Bierzo, ma, sulla strada, ho



trovato questo campeggio (e non ce ne sono molti!), allora, siccome ero stanco ed avevo nostalgia di montare la tendina, mi sono fermato. Costo soli 7 € e la cena fissata a 12€!

Sarria-Villafranca del Bierzo	
Partenza alle ore (h:m)	8.17
Tempo trascorso (h:m)	9.14
Arrivo alle ore (h:m)	17.31
Distanza percorsa (km)	65,46
Velocità media (km/h)	7,1
Calorie consumate (Kcal)	4.193
Temperatura minima (°)	16,0
Temperatura massima (°)	33,0
Aumento di quota (m)	1376
Km totali (km)	2527

Oggi ho fatto solo 65 Km, ma molto duri e strade bellissime. Ho fatto quasi tutto il percorso vicino, o proprio sul tracciato del Cammino: è stato bellissimo. Ho anche finito di fare il percorso che avevo saltato all'andata e sono ritornato sulla strada conosciuta. I km da Santiago aumentano e sono in ritardo sulla tabella di marcia che avevo tenuto all'andata. Questo ultimo percorso mi ha obbligato ad una andatura più lenta, ma ne valeva proprio la pena, se non lo

avessi fatto, non avrei mai saputo quello che mi ero perso.

Ore 20.45.

Sono a Ristorante. Questo locale è simpatico, molto COUNTRY, con divisorii fatti in paline di castagno grezze, muri con pietre faccia-a-vista ed ampie finestre. E' un po' ricercato, ma si avvicina al tipo di locale grezzo che io volevo frequentare, e che, ancora, non ho avuto la fortuna di trovare.



Il fatto di essere seduto ad aspettare di essere servito, davanti ad una bella finestra sul bosco, mentre sto scrivendo sulla Moleskine, non mi dà fastidio, anzi mi dà soddisfazione. In questo



momento ricordo ancora la bella sensazione che avevo due anni fa, il 13/8/2011, durante il viaggio a Stoccarda (l'ho controllato perché ce l'ho ancora nella Moleskine). Allora ero nell'Albergo-Pizzeria Sirena, in periferia di Lecco, e scrivevo il diario mangiando la pizza: mi sembrava di essere Hemingway!

Ora sono nella stessa situazione, ma, davanti a me, invece della pizza, ho un piatto di insalata mista, poi un altro piatto con patate fritte, uova, prosciutto ed una caraffa di vino. Il vino, mi ha detto il Gestore, è quello che producono loro, e l'acqua è quella della fonte. Siccome ho avuto l'accortezza di raccomandarmi che fossero a temperatura naturale, acqua e vino sono ottimi!

Mi dispiace solo del fatto che non ci sono altri avventori nel locale. Questo posto meriterebbe di essere più frequentato ed il gestore, un giovane sulla trentina, con moglie e due figli, meriterebbe di avere le giuste soddisfazioni economiche. Però, anche qui in Spagna, l'economia va abbastanza male: ho visto molte case non finite di costruire ed abbandonate, ho visto molte attività chiuse. Ma il turismo, intorno al Cammino, tiene, come mi ha detto la signora che gestiva l'albergo dove ero ieri, e non è molto rallentato. Mi ha detto che: "I Pellegrini stanno un po' più attenti a quello che spendono, ma l'affluenza non è in calo".

In effetti, io ho visto tanta gente proveniente da tutto il mondo: dall'America, dal Giappone; tanti Tedeschi, gente dell'Est, molti Italiani e pochi Francesi: strano, nonostante siano i più vicini alla Spagna!

Eppoi gente che fa il Cammino in tutti modi: a piedi e in bici, ovviamente, ma anche con bici



con rimorchio, a piedi con il carrello, e oggi ho visto un tizio a piedi scalzi !

E' veramente stupefacente la tipologia delle persone che effettuano il pellegrinaggio: ho visto uno che aveva due zaini, uno davanti ed uno di dietro, ieri una signora era vestita coloratissima ed attillata che sembrava uscita da un ATELIER di moda.

Poi ci sono quelli con gli zainetti mini, che non si portano dietro nulla perché il bagaglio se lo fanno trasportare dai pulmini degli alberghi. E ancora ci sono quelli che prendono il taxi. Ne ho visti molti, di taxi, andare su e giù lungo il Cammino.

Ma tutti questi modi, "alternativi" a come dovrebbe essere questo pellegrinaggio, non mi indignano affatto; anzi, mi fanno sorridere; sono divertenti; esprimono tutta la bellezza del genere umano, testimoniano che ognuno è diverso e che è ben difficile dire qual è il giusto modo di fare le cose.

Bisogna accettare che i modi giusti possono essere tanti e che, quindi, come è già stato detto prima di me: "Chi è in grado di giudicare?".

Ora, sarà anche grazie al fatto che sono arrivato alla metà della caraffa di questo ottimo vino, oppure grazie a questo Cammino, per cui oggi anch'io mi sento molto ISPIRATO, ma il riflettere sulle sfaccettature del comportamento degli uomini, vedere le bellezze di questi luoghi e fare tutti i km che faccio, ebbene, tutto questo mi sembra meraviglioso!

Venerdì 26 Luglio 32° giorno ore 7.55 - al tavolino del campeggio -

E perché no? Ho tutto il necessario per la colazione: yogurt, All Bran, banane, acqua, datteri, ma, principalmente, sedia e tavolino e allora perché non dovrei mettermi comodamente seduto a mangiare e a scrivere? Ma così si perde tempo! Sarebbe più efficace fare come sempre, cioè mangiare mentre mi muovo e infagotto le cose nel chiudere l'accampamento; così posso essere pronto prima, partire prima e fare più km nell'arco della giornata!

E se oggi di km ne facessi solo 30? Dove sarebbe il problema?

No, no, calma, me la voglio proprio prendere comoda: colazione, Moleskine, gonfiaggio gomme, pulizia della catena, ecc. Insomma, tutte quelle perdite di tempo che però sono necessarie e sono anche la soddisfazione del viaggio. Poi, se di km ne faccio pochi, va bene lo stesso: non c'è nessuno che mi rincorre.

Il fiumicello continua a far gorgogliare i suoi piccoli vortici come in un sorriso costante.

Però, un pochino rompe anche un po' le scatole, in fin dei conti fa una bella confusione, secondo me sono almeno 50 Decibel. Uffa! Basta con le valutazioni tecniche, non sono a lavorare (purtroppo non più!). Mah, in compenso qui c'è un bel verde, un bel frescolino (il GPS mi dà 13,8°), quota 603 m s.l.m.

Intanto ho finito la colazione ed anche i datteri che mi avevano regalato dei ragazzi americani ad Arzùa. Basta, mettiamoci al lavoro per partire.



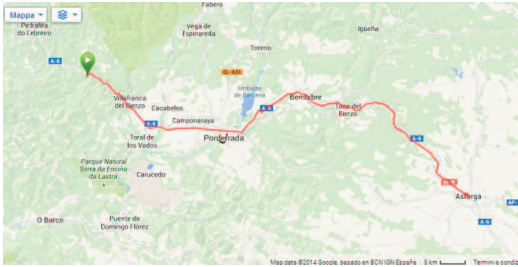
Villafr. del Bierzo-Astorga

Partenza alle ore (h:m)	11.04
Tempo trascorso (h:m)	8.40
Arrivo alle ore (h:m)	19.44
Distanza percorsa (km)	89,45
Velocità media (km/h)	12,1
Calorie consumate (Kcal)	4.527
Temperatura minima (°)	18,0
Temperatura massima (°)	38,0
Aumento di quota (m)	1.056
Km totali (km)	2.616

Ore 20.59 Ostello di Astorga

Che giornata anche oggi!

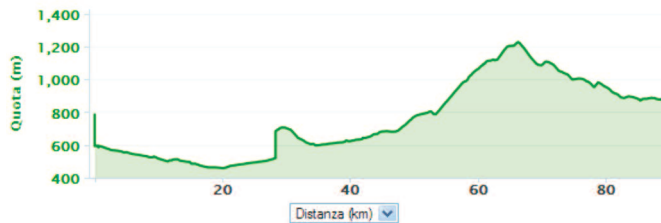
Il GPS mi dà 89 km, ma ne ho fatti di più perché, quando l'ho spento per cambiargli le mappe, mi sono dimenticato di premere start e lo avrò fatto solo 5 o 10 km dopo. I numeri, quindi, non rendono giustizia della tappa faticosa. Sono arrivato tardi (ore 19.44) ed ho dovuto recuperare il ritardo tagliando sulle attività: niente lavaggio abbigliamento da bici (sigh!), niente barba e tutto il resto fatto in fretta: spesa al supermercato, doccia e cena.



Però sono stato avvantaggiato dall'essere arrivato al solito Ostello di Astorga; questo lo avevo già definito come un labirinto, ma già sapevo come muovermi, sapevo dove era il supermercato, insomma, tutta questa sicurezza, mi ha dato soddisfazione. Mi sono sistemato subito ad un tavolino nel terrazzo basso, dove la gente viene solo per lavare la biancheria e dove, l'altra volta, rimasi in conversazione con le due Torinesi di

grande taglia. Qui, ora, sono solo, posso mangiare e poi accendere il sigaro senza dovermi spostare e senza dare fastidio a nessuno.

Mi è un po' dispiaciuto saltare un altro soggiorno all'Ostello di Ponferrada, ma ci sono passato verso le 12.45 e dopo circa 30 Km, quindi la fermata non aveva nessun senso, poi avevo intenzione di arrivare qui ad Astorga che è comunque un posto che mi piace moltissimo.



Ho faticato un po' per ritrovare l'Ostello perché il GPS non trovava piazza S. Francesco (dovevo scrivere correttamente "Plaza de San Francisco" e qui vale la pena di porre attenzione sulla difficoltà di avere le denominazioni corrette, altrimenti il GPS non funziona), allora ho girato e rigirato per il centro finché non ho riconosciuto qualche strada.

Mi complicava la vita, il fatto che, oggi, c'era la festa della città e tantissime persone affollavano le strade vestite in costume da antichi Romani. Per raggiungere direttamente l'Ostello, sarei dovuto passare attraverso strade completamente intasate dalla folla, oppure, come ho fatto, girare intorno, ma, in questo, caso non riconoscevo il percorso. Comunque, alla fine, ce l'ho fatta.

Quando sono andato a fare la spesa, ho approfittato per fare il giro della piazza, dove c'erano tantissime bancarelle con i soliti articoli che ci sono in tutte le sagre. Sono stato, naturalmente, attratto da una bancarella che vendeva prodotti alimentari tipici. Una signora, davanti a me, ha comprato due involtini di sfoglia dall'aspetto interessante. Io mi sono buttato subito nella scia e ne ho comprato uno: un bello schifo! C'era un sugo rassegado che sapeva di tutto tranne che di buono. Non c'è mai da fidarsi! Meglio i miei formaggi, verdura e frutta. Devo notare che, qui all'Ostello, ci sono diversi Giapponesi (almeno mi sembrano tali: questi



orientali sono tutti uguali!); ora ne sono venuti quattro a prendere i vestiti messi ad asciugare. Al piano di sopra i giovani ridono, scherzano e mangiano. Io mi sento un po' vecchio, ora mi fa anche male un dente. Di positivo c'è che la puntura della zecca non sembra peggiorare; pizzica un po' ma è stabile.

La tappa di oggi è quella che avevo fatto all'andata, molto bella e molto dura passando da "La Cruz de Hierro" e dove ero arrivato a 1517 m SLM. Poiché, dopo quella salita, avevo fatto una discesa micidiale, avevo deciso subito che al ritorno (oggi) l'avrei aggirata. Così ho fatto. Ho fatto tutta la strada N-VI, ho fatto circa 15 Km in più, sono arrivato comunque a 1200 m S.L.M. , ma con pendenze molto più "cristiane": massimo 5 – 6 %. Insomma ho fatto una gran fatica, ma, se facevo all'indietro il percorso dell'andata, era certo che, di fatica, ne avrei fatta molta di più. Quindi va tutto bene, a parte il mal di denti; ma tanto a quello non ci faccio caso.

I Giapponesi si sono messi per terra, nel terrazzo un po' sotto di me, e mangiano e ridono. Sono bellissimi, c'è da imparare, osservando questi ragazzi.

Ora sono le 22.11, c'è poca luce, ma ci si vede ancora: che bella stagione è questa!



Sabato 27 Luglio 33° giorno ore 19.02 - Albergue Viatoris di Sahagùn (privato) -

Oggi non ho trovato posto all'Ostello Municipale dove ero stato il 18/7, però mi sono ben sistemato in questo simpatico Ostello Privato a 7 €. Questo Ostello, come comfort, è abbastanza equivalente agli Albergue Municipal: ha tutti gli stessi standard e, in questo momento, infatti, sono in cucina e sto cenando. Va tutto bene tranne il dente, che mi fa molto male a mangiare. Fortunatamente, però, se non lo sforzo, mi fa meno male di questa mattina. Si vede che l'infiammazione sta maturando e forse già domani, o domani l'altro, non avrò più nulla.

Da Sahagùn a Santiago (all'andata) ci avevo messo quattro giorni e mezzo, lo stesso tempo che ci ho messo ora da Santiago a Sahagùn. Eppure avevo deciso di prendermela comoda e di fare percorsi diversi! Mah!

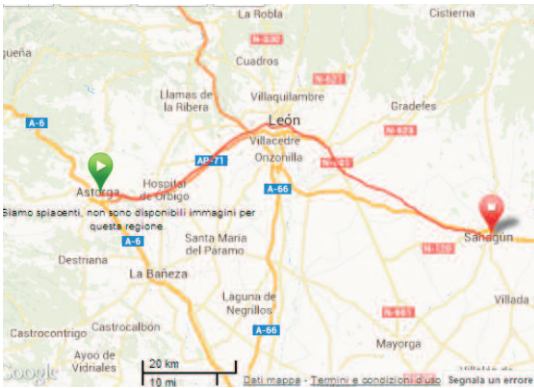
Sto mangiando una arancia molto buona; è strano perché in Italia, questo, ora, è un frutto fuori stagione, ma qui ho visto che le vendevano a qualche banco lungo strada. Allora ho pensato che la stagione delle arance è diversa dalla nostra, perciò, quando sono andato a fare la spesa, mi sono lasciato tentare e ne ho presa una: lo rifarò senz'altro!

Astorga-Sahagùn

Partenza alle ore (h:m)	8.39
Tempo trascorso (h:m)	8.46
Arrivo alle ore (h:m)	17.25
Distanza percorsa (km)	104,9
Velocità media (km/h)	12
Calorie consumate (Kcal)	4.815
Temperatura minima (°)	14,0
Temperatura massima (°)	30,0
Aumento di quota (m)	575
Km totali (km)	2721

Ora finisco con le solite ciambelline fritte, dolci, al finocchio; ho deciso che mi piacciono un sacco!

Il percorso di oggi non è stato particolare. Meno male che sono finite le montagne. Oggi quasi tutta pianura, comunque con 575 m di dislivello. E' stato molto trafficato da Astorga fino a dopo Leòn, allora, a Mansilla de Mulas, ho lasciato la statale e mi sono buttato su delle strade provinciali che costeggiano il Cammino. All'andata le avevo scartate a favore

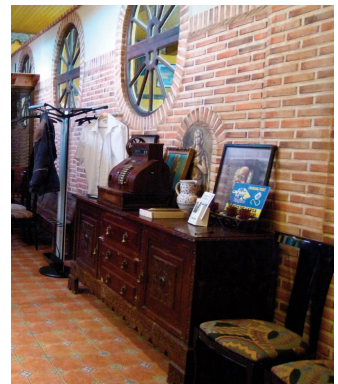


della principale, Quando sono arrivato a Calzada del Coto ho ripreso la statale.

Dicevo che, questa zona, non è particolarmente bella: è piuttosto normale, ma si percorrono strade di campagna assolutamente senza nessuno; solo campi di grano e pellegrini diretti a Santiago. Si attraversano paeselli del



tutto simili a quelli della campagna tra Campi e S. Donnino (le zone di residenza dei miei compagni della Società Ciclistica). Niente a che vedere con la bellezza di quei raggruppamenti urbani di campagna o mezza montagna che ho incontrato mercoledì, ma comunque sempre meglio che fare la strada statale.



Q u e s t o Ostello è divertente; è confortevole anche di più di quello Municipale (che è qui vicino). E' arredato con vecchi mobili e cose vecchie, messe appositamente per creare un certo ambiente. C'è addirittura una vecchia sedia da barbiere! Alla fine, il risultato è un grande appiccaticcio di cose buttate lì per fare colore, ma, il tutto mette allegria.



Certo gli manca l'atmosfera dell'Ostello Ufficiale, e questo é un "qualcosa" che non so definire, ma che però c'era, nell'Ostello di Arzúa, anch'esso privato. Sicuramente, quello che non c'è qui, è la presenza di gruppi di giovani stranieri, che fanno colore, fanno confusione, ridono, scherzano e rendono piacevole "Il Cammino".

E, a proposito di giovani e della simpatia che ispirano, devo ricordardare che ieri sera, quando erano seduti vicino a me quelli che credevo Giapponesi, ed invece erano invece Coreani, ho fatto loro la foto, naturalmente dopo aver chiesto, il permesso. Poi, quando ho chiesto da dove venivano ed ho scambiato anche un po' di parole, ho raccontato del mio viaggio, allora tutti insieme mi hanno battuto le mani: è stata una grande soddisfazione!

Domenica 28 Luglio 34° giorno ore 17.02 - Albergo "S. Esteban" in Castrojeriz -



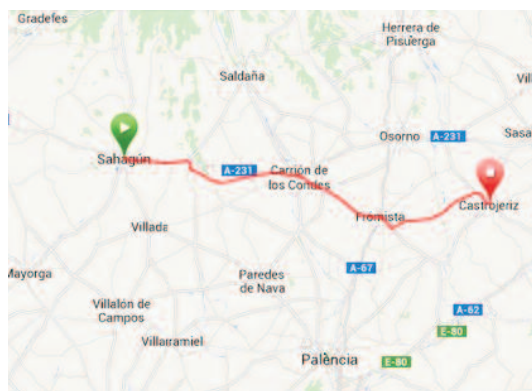
Ore 18.13.

Per la verità, avevo cominciato a scrivere l'instestazione alle 17.02, quando mi sono messo a chiacchierare con due pellegrine tedesche, e lì mi sono fermato. Ha cominciato a piovere ed è venuto giù un temporale che siamo dovuti rientrare tutti dentro al chiuso. I vestiti che avevo messi ad asciugare li ho dovuti strizzare di nuovo e poi rimetterli ad asciugare. Le due pellegrine sono una ragazza giovane ed una signora anziana; tutte e due viaggiano in solitario. La ragazza giovane scrive un diario come

me.

Sahagùn-Castrojeriz

Partenza alle ore (h:m)	8.23
Tempo trascorso (h:m)	7.15
Arrivo alle ore (h:m)	15.38
Distanza percorsa (km)	85,63
Velocità media (km/h)	11,9
Calorie consumate (Kcal)	3.913
Temperatura minima (°)	14,0
Temperatura massima (°)	35,0
Aumento di quota (m)	495
Km totali (km)	2807



I discorsi che si fanno tra pellegrini (con la difficoltà aggiunta della lingua) sono, più o meno, sempre i soliti, ma è interessante il fatto che è sempre piacevole scambiarsi qualche pensiero. Queste due Pellegrine hanno la particolarità di essere delle lente-camminatrici: fanno solo max. 10 km al giorno!

Prima stavo proprio valutando quanto era piacevole, ed anche fortunato, il fatto di essermi fermato presto (circa alle 15.30). Questo mi consente di fare le cose con calma, stare fuori a fumare e scrivere, chiacchierare, ma, principalmente in questo caso, di aver evitato il temporale!



E quindi sono già a 471 km dopo aver lasciato Santiago. Anche oggi ho fatto una tappa leggera, ma l'ho fatto per dare modo al fisico di recuperare, anche per il mal di denti. Come previsto, adesso è passato quasi del

tutto. Credo proprio che domani non ci sarà proprio più. Mi fa piacere verificare che, in questi casi, un viaggiatore-pellegrino-solitario come me, se tiene duro e va avanti, vince sulle avversità.

Ora mi mancano circa 350 km a finire il Cammino di ritorno: non c'è male! Devo dire che i gestori di questo Ostello mi sembrano i più disponibili fra quelli che ho incontrato finora. Sarà che questo è un piccolo Ostello e la gestione è quasi di tipo familiare, però è molto carino e gli spazi non sono poi così piccoli. E' piacevole starsene qui, al coperto, in un ambiente dove c'è la cucina, i tavoli, un computer; dove posso farmi (gratis!) caffè, tè, cioccolata. Costo della permanenza i soliti 5 € !



Avevo rimesso i vestiti ad asciugare? Bene, è venuta una bufera di vento ed ho dovuto ritirare dentro tutto! Questa volta mi hanno permesso di stendere i panni su uno stendino, nei bagni.

Questo mi sembra un ambiente quasi fuori dal mondo: Castrojeriz è un paesino molto piccolo, antico e carino, gli edifici, ma anche le persone, mi sembrano sospesi al di fuori dal tempo. La ragazza (italiana), che mi ha accolto qui, mi ha detto che si innamorò dello spirito del Cammino, che poi è rimasta "stregata" da Castrojeriz, e ora si è stabilita qui permanentemente. Anche la ragazza, sempre italiana che, a Sarría, mi ha accompagnato all'Ostello, ha lasciato l'Italia per vivere lì, a Sarría, dove lavora in una trattoria. Questi fatti hanno qualcosa di magico ma anche di inquietante: giovani che rinunciano a costruirsi una "carriera" in favore del vivere una vita "semplice". Mah, avranno mica ragione loro?



Anche nel percorso di oggi ho fatto delle strade che non avevo fatto all'andata; in particolare ho fatto ben 14 km di strada sterrata originale del Cammino (tutta pianura), dove ho incontrato, ovviamente, un sacco di pellegrini. Meno male che oggi mi sono fermato presto, perché con tutte le interruzioni che ho avuto, ora sono già arrivate le

19.48 e comincio a fare la cena. E' incredibile come mi passa il tempo in questa vacanza!

Ore 20.40.

E così mi sono fatto una cena a base di torta salata, formag-gini, sardine, pera, caffè e biscotti; e tutto anche se stasera non ho fatto la spesa perché è Domenica e l'unico negozio è chiuso. La ragazza che gestisce l'Ostello, però mi aveva detto che, se volevo fare acquisti, potevo andare a suonare il cam-panello a casa del proprietario del negozio: sì, questo è dav-



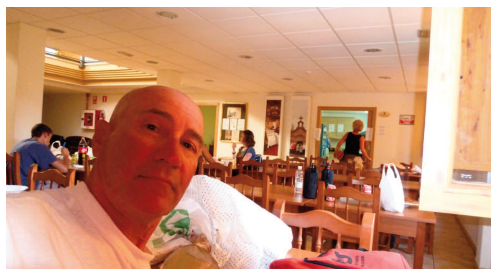
vero un altro mondo!

Una nota sulla torta salata: è buonissima! Altro che quello schifo di croissant salato che ho comprato ieri al mercato di Sahagùn!

Devo notare anche che, qui in Spagna, ci sono delle Panetterie-Pasticcerie che hanno tanti buoni prodotti come le Boulangerie in Francia. Stamani, nella Panetteria dove mi sono fermato, ho comprato anche due ciambelle buonissime. Era un pezzo che non mangiavo ciambelle (o bomboloni) così buone. Per ora, direi, che in Spagna, l'alta qualità, non l'ho trovata nei ristoranti, ma nelle Panetterie.

Ah, nell'Ostello, ora, c'è il riscaldamento acceso, ed è il 28 Luglio! Siamo a quota 820 m S.L.M. la temperatura esterna è di 17°: con il riscaldamento acceso si sta proprio bene!

Lunedì 29 Luglio ore 19.37 35° giorno - Ostello di Santo Domingo de la Calzada -



Con un Supermercato vicino ed una cucina a disposizione, i Pellegrini sono capaci di fare cose incredibili!

Sono in questo Ostello di Santo Domingo de la Calzada (che definire a 5 stelle mi sembra già riduttivo) dove c'è una cucina bellissima ed organizzatissima, con due forni normali, due forni a microonde ed il resto non lo descrivo perché lo lascio all'immaginazione. Ebbene, qui, gruppi di Pellegrini stanno cucinando, ed alcuni già mangiando, pastasciutte, sughi, spezzatini, minestrone e quanto più la fantasia può pensare.

La cucina vera e propria sarà di 50 mq; il salone, attiguo, dove sto mangiando io, sarà di 200 mq, però la metà è occupata da tavoloni da pranzo e la metà da divani e televisione. Le donne dei gruppi sembra danzino intorno alle piastre di cottura delle cucine e, con il ritmo delle api intorno all'ingresso dell'alveare, si avvicinano ad un pentolone, danno qualche giro di cucchiaino e poi si allontanano come per lasciare il posto ad un'altra. Accanto a me hanno già apparecchiato per 9 persone.

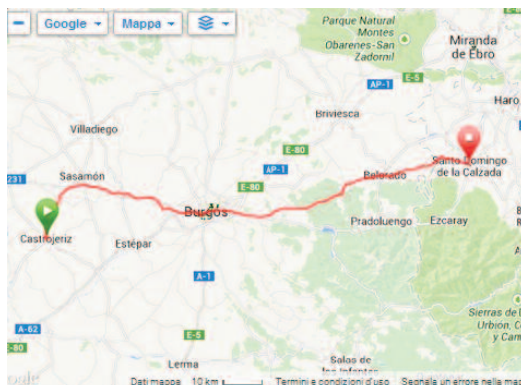


Io non mi sento affatto a disagio di fronte a questi apparecchiamenti Pantagruelici, perché, nel mio piccolo, sto facendo una cena che tiene egregiamente il confronto.

Ho già mangiato un piatto di TONNO alla RIOJANA, che, se me lo avessero presentato a ristorante lo avrei sicuramente apprezzato, anzi, era meglio delle PAELLE che ho mangiato nel viaggio di andata. Invece, questo è un piatto pronto, comprato al supermercato, fatto con tonno, piselli, carote e cipolle. Ora sto mangiando Pathè di Campagna, quasi uguale a quello francese che mi piace un sacco, e pomodori freschi. Birra a volontà, dopodiché dolci. Per me i ristoranti potrebbero fallire!

Castrojeriz-S. Domingo d.C.

Partenza alle ore (h:m)	8.48
Tempo trascorso (h:m)	8.11
Arrivo alle ore (h:m)	16.59
Distanza percorsa (km)	117,13
Velocità media (km/h)	14,3
Calorie consumate (Kcal)	5.861
Temperatura minima (°)	12,0
Temperatura massima (°)	35,0
Aumento di quota (m)	809
Km totali (km)	2924



Il Prete della chiesa attigua sta suonando le campane per la messa delle 20 (la messa del pellegrino, credo). Ma, come per me potrebbero fallire i ristoranti, per questi pellegrini potrebbe fallire il

prete: i ragazzi mangiano, ridono, scherzano e il richiamo della Messa non lo sentono proprio. Ah, volevo dire qualcosa anche della colazione all'Ostello che ho lasciato stamani, dove avevo speso solo 5 €, ebbene, ho fatto una colazione come (non faccio) a casa: caffè, latte, marmellata, burro, fette biscottate e biscotti; ed il tutto era gratis. A quel punto mi sono sentito in dovere di lasciare un'offerta perché non mi sembrava giusto approfittarmi così.

Ora mi sono trasferito in giardino per la solita B + S + M.

Oggi tappa con strade piene di traffico. Stamani, alla partenza da Castrojeriz, non c'era nessuno, poi, avvicinandomi a Burgos, sulla statale N 120 e fino qui, ho trovato un numero incredibile di camion.



Per la strada ho visto, e fotografato, una scena bella e inquietante: due bei ragazzi, una coppia

giovane, con bici belle, attrezzatissime e con persino il carrellino. Faceva ammirazione vederli così organizzati, indipendenti; ma cosa avevano nel carrellino? Non sono andato a curiosare, perchè erano dall'altra parte di una strada trafficata, ma sono rimasto inquietato al pensiero che avessero un figlio al seguito! Io spero per loro che nel carrellino ci avessero messo un cane, perchè mi sembra una soluzione da genitori disgraziati tenere un bambino lì, solo, per ore ed ore, sotto il sole. Comunque, anche un cane Mah!

Ora ho fatto circa 542 km da Santiago di Compostela, probabilmente, da qui a Basilea ci saranno ancora 1800 km. Dovrei farli in 20 – 25 giorni. Poi tornare a Firenze sarà una passeggiata. Il mal di denti non c'è più e comincio a credere davvero che riuscirò a portare a termine tutto il programma!

Martedì 30 Luglio

ore 13.25 36° giorno - Su una panchina in un giardino alla periferia di Logroño -

S. Domingo d.C.-Ayegui

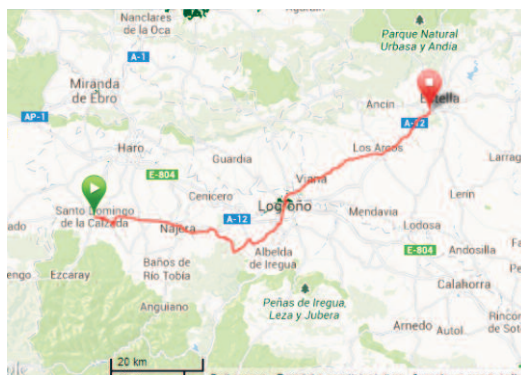
Partenza alle ore (h:m)	8.33
Tempo trascorso (h:m)	10.57
Arrivo alle ore (h:m)	19.30
Distanza percorsa (km)	105,9
Velocità media (km/h)	10
Calorie consumate (Kcal)	5.577
Temperatura minima (°)	15,0
Temperatura massima (°)	44,0
Aumento di quota (m)	1.133
Km totali (km)	3030

Io ho pranzato con cetriolo, calamari alla marinara, yogurt e biscotti. E sono molto contento. Ho mangiato troppo? Forse, ma se mi va, mi sdraio qui all'ombra, oppure riparto e mi fermo tra pochi km. Tanto di km ne ho già fatti 56 e, come al solito, non c'è nessuno che mi ricorre!

Poi c'è anche da tener presente il fatto che, nonostante tutti i viveri che normalmente mi porto dietro, mi è comunque capitato, proprio qui vicino, a Navarrete, la sera, di mangiare pane e cioccolata del distributore perchè avevo finito le scorte. Quindi, da allora, preferisco avere con me sempre qualcosa in più, invece che qualcosa in meno.



Sono qui, all'ombra, al fresco ed ho già mangiato. Mi sembra di sentirvi, cari amici ciclisti, che mi criticate perché mi porto dietro troppa roba! E' vero, adesso che ho già fatto il pranzo e ho fatto l'inventario dei viveri che ho ancora con me, ho valutato di avere ancora 1 kg circa di roba da mangiare da portarmi a giro. E' vero, sono esagerato, però vorrei vedere voi, cari amici, stare fuori due mesi e, tutti i giorni, a metà giornata, mangiarsi 1 panino e via, oppure barrette!



Con l'acqua, adesso, è stata la stessa cosa: mi ero fermato a questo giardino perché c'era tutto, anche la fontana. Ho finito la borraccia, sono andato a riempirla ed ho trovato la fontana secca. Niente paura,

perché allora ho iniziato la seconda borraccia. Tiè! Il sole scotta, ma qui, all'ombra, la temperatura è ideale.

Mercoledì 31 Luglio 37° giorno ore 10.14 - Campeggio "Iratxe" ad Ayegui -

Ieri sera, poi, non ho scritto niente perché sono arrivato qui, al campeggio, in condizioni pietose, allo stremo delle forze. Non capisco come sia successo, alla fine ho fatto una tappa di 105,9 km, 1.133 m di dislivello, 5.577 kcal, una tappa dura, ma non una cosa estremamente al di fuori del normale.



Sarà stato che, da quando ho iniziato il Cammino, ho alzato la media delle calorie consumate al giorno: nella prima parte del viaggio, da Firenze a S. Jean P. d. P., ho consumato una media di 3500 Kcal/giorno e, da S. Jean P. d. P., a qui ho consumato, invece, 4800 Kcal/giorno. Fra l'altro, ora realizzo anche il perché: perché negli Ostelli mi devo alzare pre-

sto al mattino, parto prima e faccio più strada.

Insomma, sarà perché negli ultimi tempi ho tirato troppo la corda, ma il fatto è che ieri sono andato in crisi. Gli ultimi due scollini, che non erano nemmeno molto ripidi, li ho fatti a piedi e quando ho imboccato l'ultima discesa, che mi ha portato qui, ho avuto la certezza che, a quel punto, non avrei più potuto affrontare delle salite.

Ma non c'è da preoccuparsi, è normale avere qualche giornata di crisi, adesso me la prenderò con un po' più di calma ed il viaggio continua!

Già ieri sera, dopo due lattine di Coca-Cola fredda, presa al distributore del campeggio, stavo subito bene, poi la doccia, l'accampamento, la cena ed ho recuperato. Ah, ieri è stata anche una giornata con una escursione termica micidiale: sono partito con una temperatura di 15° e poi ho avuto anche 44°, anche questo incide!



Francamente, dopo cena, potevo anche mettermi a scrivere, ma qui ho a disposizione solo una panchina, non ho tavolino e la situazione non è comodissima; perciò sono stato fino alle 23 a sedere in panchina, con birra e sigaro ed a non fare niente: una pacchia!

Così, ieri, avevo il proposito di arrivare all'ostello di Estella, a 4 km in discesa da qui; ma, intanto le discese, qui, non sono mai tutta discesa (perché c'è sempre qualche cunettonne nel mezzo), poi perché ero proprio cotto, poi perché, se l'ostello era pieno, avrei dovuto proseguire, allora,